

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās EČ OS kvotu izcīņai Essene, Vācija

27.treniņnedēļa (29.04.-05.05.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 29. aprīlis

Iesildīšanās.

Šaušana psiholoģiski/fiziski apgrūtinātos apstākļos - 260-300 šāvieniem.

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 30. aprīlis

Iesildīšanās.

Šaušana psiholoģiski/fiziski apgrūtinātos apstākļos - 260-300 šāvieniem.

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 1. maijs

Iesildīšanās.

Šaušana psiholoģiski/fiziski apgrūtinātos apstākļos - 260-300 šāvieniem.

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 2. maijs

Iesildīšanās.

Šaušana psiholoģiski/fiziski apgrūtinātos apstākļos - 260-300 šāvieniem.

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 3. maijs

Iesildīšanās.

Šaušana psiholoģiski/fiziski apgrūtinātos apstākļos - 260-300 šāvieniem.

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 4. maijs

Aktīvā atpūta.

svētdiena, 2024. gada 5. maijs

Aktīvā atpūta.

**Ja nav paredzēts startēt nopietnās sacensībās - turpinām vingrinājumu "Kritiskā distance".
4 distances + iešauties, atšauties = 240-250 šāvieniem**

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē":